



## 远离疼痛 乐享健康

### 疼痛是身体预警 盲目忍痛不可取

每个人一生中最早、最多的主观内在感受就是“疼痛”，“疼痛”可谓是人们经常遇到的问题。随着生活节奏的加快和电子产品的普及，颈椎病、腰椎病、关节炎、神经痛等慢性疼痛接踵而来，让人苦不堪言。商洛市中心医院疼痛科副主任医师汪鹏表示，随着我国老龄化进程加快、人们生活方式改变、慢性病群体增大，疼痛发病率持续增加，成为继心脑血管、肿瘤后第三大健康问题，严重影响人们的健康和生活质量，急需各方予以关注和重视。

“我寻思腰疼可能是坐太久了，忍忍就好了，没想到越来越严重……”据汪鹏医生介绍，每天在前来就诊的患者中，像这样忍耐疼痛忍到不能再忍时才来就诊的案例比比皆是。但事实上，多数患者对疼痛的认知存在误区。尤其是不少农村地区的群众，面对身

体的疼痛，他们习惯先忍耐，等忍不了再治。他说，其实“痛”与“病”经常是联系在一起的，疼痛往往是身体发出的预警信号，提醒人们需要关注和寻求诊治。面对疼痛，忍耐是最不明智的选择，可能导致小病变大病，使普通的疼痛变得非常剧烈和难以治疗，让生活质量大打折扣。

在汪鹏医生看来，疼痛主要分为急性疼痛、慢性疼痛和顽固性疼痛。急性疼痛主要是软组织损伤、关节急性损伤疼痛、手术后疼痛，产科疼痛、急性带状疱疹疼痛、痛风；一般情况下，此类疼痛是比较剧烈的，只要及时就医，并根据检查结果明确诊断病因，通过药物和物理治疗，就会得到很好的改善。可怕的是慢性疼痛，这种病人比率更高，也往往更让人容易忽视，如三叉神经痛、带状疱疹后神经痛、椎间盘突出症、顽固性头痛、椎间盘源

性疼痛、神经性病理疼痛。对于此类疼痛，一些患者可能因为具有一些“个人经验”而忽视了异常症状，从而延误病情，若不能得到及时救治很容易发展成为顽固性疼痛。

汪鹏医生提示，患者出现身体疼痛在家休养后没有缓解，一定要到正规医院就诊，由医护人员和患者共同参与决策，提供更个性化的治疗方案，医院也会提供最新治疗理念，联合应用物理治疗、心理治疗和运动疗法等，最大限度地消除疼痛。目前，科室开展的放射式冲击波、高频脉冲激光疼痛治疗等物理治疗对常见的骨骼软组织引起疼痛安全有效。对于慢性及顽固性疼痛以及癌性疼痛和可行神经射频温控或毁损、等离子射频消融、吗啡鞘内泵置入镇痛等微创介入手术治疗，此类疗法具有创伤小、效果优、花费少等优点，可显著减轻患者疼痛，改善患者的生活质量。

### 预防带状疱疹 提高免疫力是关键

春季，气候变化无常，也是带状疱疹的高发时期，而其并发症带状疱疹后神经痛也是最为困扰人的疼痛之一。近日，商洛市中心医院疼痛科接诊多位带状疱疹后神经痛患者。对此，该院疼痛科副主任医师汪鹏表示，对于带状疱疹后神经痛最有效的预防手段是保持健康的生活方式，提高自身免疫力。

汪鹏介绍，带状疱疹是一种常见病，俗称“蛇缠腰”，是水痘-带状疱疹病毒感染导致神经和皮肤感染性疾病。冷热交替的春季是带状疱疹高发的季节。当我们熬夜、受凉、感冒等导致机体抵抗力下降时，潜伏的带状疱疹病毒就会发病。并且随着疾病发展会导致神经发炎坏死，产生剧烈疼痛，就算疾病得到控制，也会留下后遗症。他提醒，患了带状疱疹应及时看门诊，早诊断早治疗，尽早治疗能缩短病程，并能降低带状疱疹后神经痛的发生率。

汪鹏表示，预防带状疱疹最主要的就是增强体质，不要破坏自身的抗病能力，使病毒无机可乘。正所谓“正气存内，邪不可干”。对待自身免疫力，就像对待家里的小汽车一样，要多做“维护”。例如，要保持良好的睡眠、平和的心态，避免过劳。当发现自己累了、困了时，我们需要减慢过快的步伐，让免疫系统重新充电。其次，注重饮食，经常运动。保持均衡的饮食，多吃蛋白质含量高的、有营养的食物，如豆类、鱼和瘦肉等可增强抵抗力。此外，要适量运动，运动有利于增强体质，进而提高免疫力。

### 缓解颈肩腰腿痛 要改变生活方式

颈肩腰腿痛可以说是人们日常生活中最常见的一种疾病，在我国大约有20%的人会出现颈肩腰腿痛，而且这种疾病的发病趋势也越来越年轻化。商洛市中心医院疼痛科副主任医师汪鹏表示，颈肩腰腿痛发生的原因，很大一部分与人们的日常生活方式有关，所以人们应该养成良好的生活方式与生活习惯，从而预防颈肩腰腿痛。

汪鹏介绍，在疼痛科，每天接诊最多的患者就是各种原因引发的颈肩腰腿痛，常见的有外伤性、先天性以及退变性等。他表示，每个人随着年龄的增大，颈椎、腰椎、肌肉、韧带发生退变，加上生活中一些长期低头工作、弯腰负重或者玩手机、久坐、久站等一些不正确姿势，极易诱发椎体变形、肌肉劳损等慢性损伤，从而引发患者出现颈肩腰腿痛。如果出现了这些症状经休息后得不到缓解或症状加重，就要及时到医院就诊。另外，在工作生活中，一定要改掉平时的不良姿势，避免长期低头玩手机，如果工作需要长期坐在电脑前也应该多起身走动，活动筋骨，多调整姿势，避免长期固定一个姿势工作，就能有效地避免椎体压迫带来的不适。搬运重物时小心自己的腰部姿势，避免不小心出现扭到腰或者闪到腰的情况。总之，虽然颈肩腰腿疼不致命，但是疼起来也是非常难受的，对于人们的身心以及生活都会造成比较严重的影响。大家应该从日常生活方面入手，预防这些疾病，让我们生活得更加健康。

(本版稿件由本报记者王涛、杨森采写)

关注健康

关爱生命



健耳听力助听器公益活动

3月15日，丹凤残疾人联合会联合博爱医院、高山康复医院、鑫忠华眼镜行赴商邑社区开展残疾人帮扶综合服务活动，免费为残疾患者体检、配制老花镜，并发放药品，提升残疾人的健康意识，使残疾人真正感受到党和政府的贴心服务，提升了群众的幸福感和获得感。  
(本报通讯员 陈波 摄)



# 生态城市全民共建 美好商洛你我共享

商洛市生态环境局 宣

## 声明

●陕西省商洛市洛南县麻坪镇何旭不慎丢失洛南县医院开具的陕西省医疗住院收费票据，号码为NO.2206503686，金额为36991.75元，声明作废。

●陕西省大荔县苏村乡刘来娃不慎丢失洛南县医院开具的陕西省医疗住院收费票据，号码为NO.2206503492，金额为3860.38元，声明作废。

●陕西省山阳县色河铺镇方明海的林权证丢失，原林权证号为29100428，声明作废。

●商洛市医疗保险经办处的原公章丢失，防伪码为6110020106153，声明作废。

●商洛市商州区盛寿医药有限公司的银行预留印鉴私章(张峰彬)丢失，防伪码为6110020041326，声明作废。

●陕西省商洛市商州区大赵峪街道办事处郭孝更的道路运输从业人员从业资格(客运)丢失，证号为612501197304077017，声明作废。